الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة

د. موسى اسماعيل البسيط*

* استاذ مشارك – كلية الدعوة وأصول الدين / جامعة القدس

ملخص:

يهدف هذا البحث الى تقرير موافقة العلم للدين في ما جاء به من هدي، وقد تناول البحث أسس التغذية في ضوء الكتاب والسنة، وتميز الإسلام في نظرته للغذاء. كما تناول البحث أسس الغذاء السليمة من خلال أحكام وآداب وسلوك مع الغذاء، وبيان أن الأمن الغذائي يعتبر في الإسلام ركناً من أركان السعادة للإنسان، وبيان مقاصد الشريعة من الحلال الطيب والحرام الخبيث، وفلسفة الإسلام في ذلك. كما تناول البحث مطلب الرسلام في تحقيق الجودة العالية للغذاء، وتناول البحث مزايا غذاء النبي ﷺ، وأكدت الدراسة من خلال الغذاء والتغذية في الطب النبوي على اعتماد قواعد هامة في هذا الشأن كالعدول عن الدواء الى الغذاء . . وغير ذلك.

Abstract

Due to the great significance of human's status In Islam, and due to the honor he is granted, Allah Almighty has revealed to him a legislation that will regulate and improve his life so that he may accomplish his interests and bring rightness to his body, soul and mind. Furthermore, Allah has set him great and accurate guidance in diet and nutrition matters.

In this research I investigated the basis of nutrition according to Qu'ran and Sunnah. I clarified throughout the research the importance of food for mankind according to Islam.

I also explained the philosophy of Islam in permitting certain foods and forbidding others, and the basis of a healthy diet through Islamic regulations, etiquette and concern, for nutrition security for both individuals and society.

Then, I have illustrated in a separated chapter Islam's anticipation in adopting the standard; "Turning Away from Medicine to Nutrition" and considering that nutrition according to prophetic medicine is in fact remedy to be used instead of medicines.

المقدمة

الحمد لله خلق الانسان وكرّمه وفضّله على كثير ممن خلق, تكفل بسد جوعته, مكّنه وهداه الى كسب رزقه, وسخر له قوانين الطبيعة فقال:

﴿وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ﴾ سورة الأعراف، الآية١٠. وقال: ﴿وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾سورة الجاثية الآية ١٣.

ولعظم مكانة الإنسان, ولما حفل به من تكريم, فقد أنزل الله له تشريعاً يحكم حياته ويصلحها بما يحقق مصلحته وصلاحه في بدنه وروحه وعقله, لذا وضع له هدياً بالغ الدقة في الغذاء والتغذية.

وتكمن أهمية موضوع (الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة) فيما يلي:

أولاً: إن الغذاء مطلب أساسي لاستمرار بقاء الإنسان، والمحافظة على وجوده لتمكينه من أداء واجب العبادة.

ثانياً: إن "الغذاء" آية من آيات الله في الكون والإنسان، تستدعي التأمل والنظر وبذل الجهد لاستكشاف مكونات الغذاء، والإفادة منها، وتنظيم تناول الإنسان لغذائه.

ثالثاً: إن إبراز مقاصد الشرع الحكيم من الحلال الطيب بتحليله، والحرام الخبيث بتحريمه، لهو أمر بالغ الأهمية لما له من أثر على حياة المسلم.

رابعاً: إن بيان شمول تشريعات الإسلام لبدن الإنسان وروحه وكيانه كله، من شأنه أن يُظهر دين الإسلام شاملاً.

خامساً: أنْ نقيم حياتنا على هَدْي الرسول (في جوانب حياته كلها من غذاء وتغذية ونكاح وحرب وسِلْم. . .

ويهدف البحث إلى تقرير حقيقةِ موافقةِ العلم للدين فيما جاء به الدين، وأرشد إليه وهدى.

وقد تناولت في هذا البحث أسس التغذية في ضوء الكتاب والسنة, بيّنت من خلاله أهمية الغذاء للإنسان في نظر الإسلام, وتميّز الإسلام بنظرته للغذاء حيث رَبَطه بالعقيدة والعبادة والشريعة تصوراً وسلوكاً ومنهاجاً, وأوضحت فلسفة الإسلام في تحليل الحلال من الأغذية، وتحريم الحرام منها, وأسس الغذاء والتغذية السليمة من خلال أحكامٍ وآدابٍ وسلوكٍ مع

الغذاء,كما بينت حرص الإسلام على الأمن الغذائي للفرد والمجتمع .

وقد قسمت بحثي إلى مبحثين اثنين ، تناولت في المبحث الأول (الغذاء والدين)، حيث بينت علاقة الغذاء والتغذية بالدين، وأن الغذاء هو آية من آيات الله، وأبرزت قواعد أرساها الإسلام في الغذاء والتغذية .

وفي المبحث الثاني بعنوان (الأمن الغذائي ومقاصد الشرع) ، بينت مقاصد الشريعة من الحلال الطيب والحرام الخبيث ، وأوضحت أن الأمن الغذائي يعدّ من أركان السعادة للإنسان .

وفي المبحث الثالث (الأغذية بين الحلال والحرام) عرضت إلى ما يطيّب الغذاء، وبينت مطلب الإسلام في تحقيق الجودة العالية في الغذاء، والبعد عن الأغذية المحرمة الخبيثة . وقد سرت في بحثي على المنهج العلمي الاستقرائي لتتبع النصوص من مصادرها ومراجعها، والمطابقة مع حقائق العلم، مع منهج تحليلي .

ثم بيّنت في مبحث خاص سبْق الإسلام إلى اعتماد " قاعدة العدول عن الدواء إلى الغذاء " واعتبار التغذية في منظور الطب النبوي دواءً يُستطب بها ويتداوى بدلاً عن الدواء . وجعلته بعنوان (الغذاء والتغذية في الطب النبوي)،

والله أسأل أن يوفقنا إلى خدمة دينه وإظهار عظيم مزاياه ونشر الوعي الصحي لبدن الإنسان وروحه من خلال هدي الكتاب والسنة .

وكتبه:

د.موسى البسيط

المبحث الأول

المطلب الأول: الغذاء والدين

علاقة "الغذاء والتغذية" بالدين

الخطاب الرباني لآدم عليه السلام:

إن الارتباط وثيق بين "الغذاء والتغذية" والخطاب الرباني لآدم عليه السلام, ومما يؤكد أهمية الغذاء وضرورته للإنسان أن قصة الغذاء ارتبطت بأول حادثة لآدم وبسكناه الجنة، وإخراجه منها ﴿وَقُلْنَا يَاآدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا﴾ سورة البقرة، الآية ٣٥. أسكنهما ربهما الجنة وأمرهما بالأكل منها مَمتناً عليهما، ومن ثم كان دافع طلب الغذاء دافعاً فطرياً.

الغذاء والتشريع:

إن تشريعات الإسلام موجهة بتمامها للحفاظ على الضرورات الخمس، ومنها الحفاظ على "النفس البشرية بما فيها بدن الإنسان"، من حيث تغذيته بما لا يخل بصحته وبقائه، ليحقق بذلك استخلافه في الأرض, والإخلال بالتغذية لهذا الكائن المكرم إخلالٌ بأصل هام.

الغذاء ومفهوم العبادة:

ولست أبالغ إذا قلت إن "الغذاء والتغذية" في منهج الإسلام يرتبطان بمفهوم العبادة الواسع الذي يستغرق عموم النشاط الإنساني المنسجم مع الإسلام إرضاءً لله تعالى, والمسلم بذلك يحتسب كل عمل من أعماله أو تصرف من تصرفاته ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ سورة الأنعام الآية ١٦٢. وطعام الإنسان وغذاؤه نشاط من أنشطته, يلتزم فيه بهذه القاعدة, ويُحكم بالأنظمة التي سنتها الشريعة الاسلامية.

والمسلم يعتقد أن "الغذاء والتغذية" ليسا غاية ومقصداً، وإنما وسيلةٌ لتحقيق غاية نستعين بها على توفير الطاقة اللازمة للجسم, للمحافظة على استمراره في تأدية واجب العبودية لله رب العالمين.

إن الغذاء يرتبط بالعبادة من حيث ان المسلم مطلوب منه أن يتحرى الحلال في غذائه وغذاء

من يُعيل, لأن التغذّي بالحرام مفسدٌ للعمل الصالح الذي يُرجى قبوله, لذا خاطب الله المؤمنين بما خاطب به المرسلين ، فقال مخاطباً الرسل : ﴿ يَاأَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا﴾ سورة المؤمنون، الآية ٢٣ .

ثم توجه بالخطاب إلى المؤمنين قائلاً ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ سورة البقرة، الآية ١٧٢ .

وعلّق الرسول (على المجتهد في الدعاء, (فَذَكَرَ الرجلَ يطيلُ السفرَ أشعثَ أغْبر يمدّ يديه إلى السماء، يا ربُّ، يا ربُّ، ومطعمُه حرام ومشربُه حرام وملبسُه حرام وغُذّي بالحرام فأنّى يُستجاب له)(١) .

أي أن هذا لرجل الذي يمد يديه مجتهداً في الدعاء، لم يُطِب غذاءه، فاستبعد الرسول (أن يُستجاب منه الدعاء .

ولا بد للمسلم وهو يطالع توجيهات الله في القرآن ووصايا الرسول (في السنّة، أن يحرص على الالتزام بالأوامر والنواهي المتعلقة بالغذاء والتغذية، بدءاً من التفكير بالغذاء ، وانتهاءً باستهلاكه .

ثم إذا تناول المسلم غذاءه ، حَرص على جملة من الآداب و الأخلاق والتشريعات وقواعد السلوك، طلباً لرضوان الله وسعياً في تحصيل البركة والثواب, وابتعاداً عما حرّم عليه فيجتنب – مثلاً – .

أن يذكر اسم غير الله، أو أكل ما ذُبح لغير الله ﴿وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ﴾ سورة الأنعام، الآية ١٢١ . ويحدد كمية طعامه امتثالاً لقوله (: (كيلوا طعامكم يُبَارَكْ لَكم فيه) (٢) . وقوله : (طعامُ الواحدِ يكْفي الإِثْنَيْن) (٣) . وإذْ يلتزم المسلم بذلك كله ينتظم في عبودية كاملة لله رب العالمين .

وينبغي أن يُعْلم أن أحكام الغذاء والتغذية في الشريعة الإسلامية، تأخذ شرف القدسية والطاعة، إذ فيها التحليل والتحريم .

الغذاء آية:

يُعدّ غذاء الإنسان آية من آيات الله الناطقة بتوحيده, كيف والقرآن يلفت النظر بشدة الي هذه الآية العظيمة قال تعالى : ﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعِنَبًا وَقَضْبًا وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا وَحَدَائِقَ غُلْبًا وَفَاكِهَةً وَأَبًّا مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ﴾

سورة عبس الآيات ٢٤-٣١.

فالدعوة القرآنية تلفت الأنظار الى ضرورة التأمل في الغذاء, من حيث تكوينه وعناصره, وكيفية الانتفاع به واستهلاكه, وكأنه يقول "يا أيها الإنسان, وإن كنتَ تشارك الحيوان في الجانب الحيوي, إلا أنك تمتاز عنه بالعقل والنظر, فانظر إلى الغذاء الموهوب لك" .

ومساحة النظر في الغذاء واسعة، تشمل كلّ مرحلة من مراحله, سواء تلك التي يتكون فيها الطعام أو التي يصير فيها جاهزاً للاستهلاك .

أجل, يدعوك غذاؤك الى التأمل فيه في مرحلتين :

الأولى خارج الجسم, والأخرى داخله .

ولقد ذكر الله تعالى أول قصة الطعام فقال ﴿أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا﴾ ، فالماء عنصر الغذاء الأساس للجسم, بل هو العنصر الأساسي للحياة ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ سورة الأنبياء الآية ٣٠ . وهو الذي يشكّل النسبة العالية في تركيب الأنسجة الحية .

﴿ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا﴾ مرحلة تالية لصب الماء, فتأمل كيف شق الله الأرض ليتخللها الماء, فينبثق منها النبت ﴿فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا﴾ كافة أنواع الحبوب، ما يتغذى عليه الإنسان ويأكله الحيوان الذي يؤول بدوره غذاء للإنسان ﴿وَعِنَبًا وَقَضْبًا﴾ والعنب بما فيه منقالسكريات, مصدر الطاقة في غذاء الإنسان, والقضب كل ما يؤكل رطباً غضاً طرياً ﴿وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا وَحَدَائِقَ غُلْبًا وَفَاكِهَةً وَأَبًّا. . . ﴾ .

إنها قصة الطعام, كلّها من إبداع اليد التي أبدعت الإنسان, وبمزيد من التأمل في الآية يتجلى لنا بوضوح, التكامل في عناصر الغذاء المبثوثة في الأرض؛ الماء, والكربوهيدرات, والبروتينات, والدهون, والفيتامينات, والمعادن, فلا بد للانسان من تناول هذه العناصر، للمحافظة على بقائه للقيام بعمليات البناء، أو النمو والتكاثر وصيانة الأجهزة التالفة .

بل ولك أن تلحظ في الآية التسلسل في ترتيب الأغذية حسب الأهمية، الأهم فالمهم . . .

المطلب الثاني:

أسس الغذاء والتغذية في الإسلام

لقد أرسى الإسلام قواعد سلوكية في الغذاء والتغذية غايةً في الأهمية, حرص من خلالها على صحة الانسان وسلامة النفوس والأبدان, وأول هذه القواعد والأسس :

الاعتدال وعدم الإسراف:

إن الإسلام له قصب السبق في مجال الطب الوقائي, من حيث اتخاذ سبل الوقاية من أمراض التخمة والإمتلاء التي باتت تعاني منها المجتمعات المتحضرة.

فها هو القرآن الكريم ينهي عن الإسراف في تناول الأطعمة, ويجعل الإسراف مجلبةً لغضب الرب, ويترك المسرفَ بعيداً عن محبة الله ونيل رضاه يقول تعالى: ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فيه فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي﴾ سورة طه، الآية ٨١.

ويقول أيضاً: ﴿وكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ سورة الأعراف، الآية ٣١.

وما أعظم حديث رسول الله (حين قال: (ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه, حسب ابن آدم أكلات يُقمنَ صُلبه, فإنْ كان لا محالة, فثلثٌ لطعامه, وثلثٌ لشرابه وثلثٌ لنَفَسه)(٥).

والحق أن هذا الحديث معجزة علمية من معجزات النبي الأمي وجوامع كَلمه, فالإسلام يوصي المسلم عند تناول غذائه، أن يأخذ قدر حاجته من غير زيادة, فلا يأكل إلا إذا جاع، وإذا أكل لا يصل به الأمر الى حدّ الشبع الزائد الذي يضرّ صاحبه, ولعل هذا ما يفيده القول المأثور: (نحن قومٌ لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع) (٦).

فمراتب الغذاء كما يقول ابن القيم ثلاث: (مرتبة الحاجة, ومرتبة الكفاية, ومرتبة الفضل, وأخبر الرسول (أن الإنسان يكفيه لقيمات, فلا تسقط قوّته, ولا يضعف معها, فان تجاوزها فليأكل حتى ثلث بطنه, ويدع الآخر للماء, والثالث للنَفَس.

وهذا مِن أنفع ما للبدن والقلب, فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب فإذا أورد عليه الشراب ضاق عن النفس, وعرض له الكرب والتعب) (٧).

وهذا الأساس الغذائي الذي أرساه الوحي جنّب الإنسان كثيراً من الأمراض التي صرنا نراها في قطاع عريض من البشرية, كارتفاع ضغط الدم الشرياني, وتصلّب الشرايين، وأمراض القلب, والسكري, وتلف الغضاريف المفصلية (٨).

ولك أن تقول بكل ثقة, إن القرآن الكريم بوضعه هذا الأساس في مسألة الغذاء أرسى مبادئ وأصول الطب الوقائي ، كما ضمن بذلك السلامة من الأمراض، وقد نقل الحافظ ابن كثير (٩) قول بعض السلف: جَمَع الله الطب كلّه في نصف آية، قوله تعالى: ﴿وكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ سورة الأعراف الآية ٣١، فجاءت جامعة لعلم الصحة والغذاءَ في ثَلاث كلَمات.

قال ابن القيم تعقيباً على الآية : (أرشد الله عباده الى إدخال ما يقيم البدن من الطعام والشراب عوَض ما تحلل منه ، وأن يكون بقدر ما ينتفع به البدن من الكمية والكيفية, فمتى جاوز ذلك كان إسرافاً) (١٠) .

وما أحسن توجيه أمير المؤمنين عمر (حين قال : (إياكم والبطنة فإنها مُفْسدةٌ للجسد, مورثةٌ للسقم, مكسلة عن الصلاة, وعليكم بالقصد فانه أصلحُ للجسد, وأبعدُ عن السَرَف ، وَإنّ الله يبغض الحبر السمين)(١١) .

ومن الإعتدال في الغذاء أيضاً "التوازن" فيه ، فكما أن مطلق الإسراف في تناول الغذاء مذموم في الشريعة, فإن الإسراف في أنواع من الغذاء ، حتى لو كانت مباحة بل وعالية الجودة – يأخذ الحكم ذاته ، لما يترتب على هذا الإسراف من الحاق الضرر بصحة الانسان, فهبْ أن الإنسان اعتاد أكل اللحم الأحمر لا يفارق مائدته ، ولا يكاد يوم يمضي إلا ويسرف في تناوله, فماذا يكون حاله؟ والى ما يصر مآله؟ .

لقد أثبت الطب أن أمثال هذا يصابون بأضرار وأمراض .

وقد حذر رسول الله (من الإكثار من تناول اللحم بقوله : (إياكُم واللحم ، فإنّ له ضراوة كضراوة الخمر) (١٢) .

والإسراف في المواد الدهنية يؤدي الى زيادة الوزن, وتشحّم الكبد وسوء الهضم, والإسراف في المواد البروتينية دون الاهتمام بالفاكهة والخضراوات ، يعرّض الإنسان إلى الإمساك" (١٣) الذي يسبب بدوْره كثيراً من الأمراض والأضرار .

إذن, فالمطلوب الاعتدال لا الإسراف, والتوسط القائم على التوازن بين أنواع الغذاء .

التنوع:

وإن من أسس التغذية السليمة في ضوء الكتاب والسنة, عدم الاقتصار على نوع واحد من أنواع الغذاء لا يتخطاه الى غيره .

فالاقتصار على النباتات يسبب فقر الدم, ويذكر لنا ابن القيم هَدْي الرسول (في هذا الجانب قائلاً : (. . . لم يكن من عادته (حبْس النفْس على نوع واحد من الأغذية لا يتعداه إلى سواه, فإن ذلك يضرّ بالطبيعة . . . فقصْرُها على نوع واحد دائماً, ولو أنه أفضل الأغذية خطير مضر) .

وقد كان رسول الله (يُحْسن الجمع بين الأطعمة طلباً للتوازن بينها ، قال عبد الله بن

جعفر رأيت رسول الله (يأكل الرطب بالقثاء) (١٤) .

وكان من هديه أنه إذا عافت نفسُه الطعام لم يأكله، ولم يحمل نفسه على كره (ما عابَ طعاماً قط إنْ اشتهاه أكله وإلا تركه ولم يأكل منه) (١٥) .

تنظيم الوجبات والمباعدة بينها:

ومن الأسس التي وضعها الإسلام للتغذية السليمة, تنظيم الواجبات، بتحديد أوقات معينة متباعدة لتناول الطعام، يكون الميزان فيها, الحاجةُ إلى الطعام, وعدمُ إدخال الطعام على الطعام, لأن في ذلك هلاك محض، إذْ في تتابع الوجبات وتواليها من غير تنظيم، إثقال على المعدة والجهاز الهضمي .

ومن صور التنظيم والمباعدة، عبادة الصيام، قال تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ سورة البقرة الآية ١٨٣ . فالصيام حمية تعبدية، ويطهر الله بها البدن من الأسقام، والقلوب من الغفلة، ليصل به إلى (التقوى)، وبالصوم يكون التباعد بين وجبة الفطور والسحور، لترتاح المعدة والأجهزة الهضمية. إن توالي الوجبات من غير مباعدة أو تنظيم بينها يوجد شبعاً مذموماً يضرّ بصاحبه (تجشأ رجل عند رسول الله (، فقال رسول الله (: " كف عنك جشاءك فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة " (١٦) .

يقول ابن القيم مبيناً سبب أكثر الأمراض المادية التي تعتري بدن الإنسان: (إدخال الطعام على الطعام, قبل هضم الأول, والزيادة عن القدر الذي يحتاج إليه البدن, والإكثار من الأغذية مختلفة التركيب, كل ذلك مورث للمرض متعب للمعدة, مع فائدةٍ قليلة, وإنما يَقْوى البدن بحسب ما يقبل من الغذاء، لا بحسب كثرة الغذاء) (١٧) .

المبحث الثاني
الأمن الغذائي ومقاصد الشرع

المطلب الأول:

الأمن الغذائي من أركان السعادة

ويعتبر الإسلام الأمن الغذائي ركناً من أركان استقرار الإنسان وسعادته حين امتنّ الله تعالى على قريش بسدّ جوعهم وتأمينهم من الخوف بقوله: ﴿الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَءَامَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾ سورة قريش، الآية ٤.

وحين جعل رسول الله (تحقق الكفاية الغذائية للفرد في مجتمعه أحد عناصر السعادة الثلاثة التي يسعى الإنسان إليها وهي: ١. الأمن. ٢. الصحة. ٣. الغذاء.

فقال رسول الله (: (مَنْ أصبح معافى في جسده آمناً في سِربه ,عنده قوتَ يومه فكأنما حيزت له الدنيا وما فيها) (١٨).

ولتحقيق أمن غذائي للفرد في جسده, فلا يتهدده الجوع ولا الأمراض المستعصية الفتاكة, وانسجاماً مع خلْق الإنسان من تراب، فقد حث الإسلام الإنسان على استخلاص الغذاء من الأرض التي خُلق منها بالزرع والغرس, فشجع على الزراعة ودعا إليها.

وفي الصحيح من حديث جابر عن الرسول (قال: (لا يَغْرس المسلم غَرْسَاً وَلا يَزْرع زرعاً فيأكل منه إنسانٌ ولا دابةٌ ولا شي إلا كانت له صدقة الى يوم القيامة) (١٩) ففي هذا الحديث حضّ على غرس الأشجار المثمرة، وعلى تنوّعها, وفيه الدعوة الى استصلاح الأرض بالزراعة، وإضفاء المفهوم التعبّدي المحفّز لهمم المؤمنين (فيأكل منه إنسان) - أياً كان- من غير حدود ولا قيود (ولادابة) تدبّ على الأرض, أو طائر يتغذى بهذا الغذاء (إلا كان له به صدقة) فأيّ تشجيع على الزراعة في دين الإسلام!؟ بل يصل الأمر الى إعتبار الشجرة صدقة جارية، تدرّ لصاحبها ثواباً بعد موته إلى يوم القيامة كلما تغذّى بها بشر أو غير بشر.

وأكثر من ذلك دعوة المسلم أن يستمر في اجتهاده بالغرس والزرع, جمعاً للغذاء وإنتاجاً له حتى لو قامت قيامة البشر، قال رسول الله (: (إذا قامت الساعةُ وبيدِ أحدكم فسيلةٌ، فإنْ استطاعَ ألا يقوم حتى يغرسَها فليفعل) (٢٠).

إن استصلاح الأرض وإحياءها بالزراعة, من شأنه أن يحقق أمناً غذائياً للمجتمعات كافة,

وللمجتمع المسلم على وجه الخصوص, وأن يفتح كافة المجالات للصناعات الغذائية، التي من شأنها أن تغني المجتمع وتسد حاجته، وتحرّره من ربقة التبعية لقوى العولمة التي تتحكم بقوْته وغذائه, وقد وجدنا الإسلام يحفّز المسلمين إلى انتهاج كافة السبل للعمل والكسب المشروع, فبذلك تحل البركة, ويعم النفع حتى إن رسول الله (وهو يصنّف طرق الكسب يقول : (ما أكلَ أحدٌ طعاماً قط خيراً من أنْ يأكلَ من عمل يده, وإن نبي الله داود كان يأكلُ من عمل يده) (٢١) .

أرأيت كيف يحض الاسلام على العمل, ويدفع إليه, ويربط بينه وبين الغذاء فتتحقق البركة فيه؟ وهنا تقفز إلى ذهن العاقل اللبيب طرقُ الكسب غير المشروعة في عالمنا المعاصر, تلك الطرق التي تعتمد على (الربا) أساساً للكسب، وتجميع المال في بطون المرابين الجشعين, ما ينزع البركة من كل شيء!! .

المطلب الثاني

مقاصد الشريعة في الحلال الطيّب والحرام الخبيث

تمتاز الشريعة الإسلامية بأنها تهتم بتحقيق مطالب الناس ومصالح العباد, ومن مقاصد الشريعة، حفظ الإنسان في دينه وعقله ونفسه ونسله وماله, هذه الضرورات حرصت الشريعة على حفظها من ناحيتين :

الأولى : تشريع ما يقيم أركان الضرورة ويثبّت قواعدها .

الثانية : منع كل ما يخل بالضرورة وذلك بتشريع ما يدرأ عنها (٢٢) .

وحين ننظر إلى علاقة الإنسان بالكون وحركته فيه، نجد الكون مسخراً للإنسان يقول الله تعالى : ﴿وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ﴾ سورة الجاثية، الآية ١٣ .

وحين ننظر فيما أحل الله للإنسان وما حرّم عليه, نجد القاعدة الماثلة في القرآن, وهي قاعدة جامعة مانعة قوله تعالى : ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ سورة الأعراف، الآية ١٧٥ .

والطيباتُ التي أباحها الله للإنسان هي المطاعم والمشارب النافعة للأبدان والعقول والأخلاق, وبعكس ذلك الخبائث التي حرمها عليه, هي المطاعم والمشارب الضارة بالأبدان والعقول والأخلاق .

وبعكس ذلك الخبائث التي حرمها عليه، هي المطاعم والمشارب الضارة بالأبدان والعقول

والأخلاق.

ومن رحمة الله تعالى أنه لم يضيّق على عباده واسعاً, ولم يحرمهم من طيّب ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ﴾ سورة الأنعام، الآية ١٤٥.

وحين نعود لخطاب القرآن في شأن إباحة الطيب وتحريم الخبيث المستقذر نجده يأمر، والأمر للوجوب, يأمر بالطيّب, وينهى عن اتباع خطوات الشيطان بتزينه الخبيث, كما ينهى عن استبدال الخبيث بالطيب.

قال تعالى: ﴿كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ﴾ سورة البقرة، الآية ١٦٨. وقال أيضاً: ﴿وَلَا تَتَبَدَّلُوا الْخَبِيثَ بِالطَّيِّبِ﴾ سورة النساء، الآية ٢.

والتحريم إنما يتبع الخُبث والضرر, فمما حرم الله تعالى من الخبائث، ما حرمه لمعنى قام به ولحكمة بالغة, والله تعالى الذي خلق الإنسان يعلم ما فيه صلاحه أو فساده, ومَثَل ذلك مَثَل صانع الصنعة أو الماكينة، يعرف تركيبها ونظام سيرها, وما يولّد الطاقة فيها, فأي مخالفة لتعليماته, يعرقل الحركة فيها أو يسارع في تلفها, وكذلك الإنسان.

ولعل من حكَم تحريم الخبيث ما أكد عليه ابن القيم حين قال: (وإنما حرّم الله على هذه الأمة ما حرّم لخبثه, وتحريمه له حَمية لهم وصيانة عن تناوله, وهو يُكسب الطبيعة والروح صفة الخبيث, لأن الطبيعة تنفعل عنه كبقية الدواء انفعالاً بيّناً, فإذا كانت كيفيته خبيثة، اكتسبت الطبيعة منه خبثاً, فكيف إذا كان خبيثاً في ذاته, إذن، حين يكون الغذاء خبيثاً في ذاته، ينعكس خبثُه على متناوله, لذا حرم الله على عباده الأغذية والأشربة الخبيثة لما تُكسب النفس من هيئة الخُبث وصفته (٢٣).

ويقول الدكتور محمد علي البار: (إنّ الأغذية والأشربة تتحول بعد الهضم والامتصاص، إما إلى طاقة تحرك الجسم، ووقود للعقل والقلب, أو إلى مواد لبناء الأنسجة وإبدال التالف منها بجديد صالح, حتى لا تنقص عن ميزانها الذي صنعها الله عليه, فما تأكله أو تشربه, يتحول بالتالي إلى محرك لعضلة في اليد أو اللسان أو القلب, أو يجري في العروق مع الدم مكوّناً الكريات الحمراء أو البيضاء أو الصفائح, أو حيواناً منوياً يخرج من الصلب, فكيف إذا كان الطعام أو الشراب خبيثاً كالخمر و لحم الخنزير وغير ذلك مما حرمه الله (٢٤).

المبحث الثاني
الأغذية بين الحلال والحرام

المطلب الأول
الذكاة الشرعية تطيّب الغذاء وتطهّره

حرص الاسلام على تذكية الحيوان المأكول, والذكاة الشرعية هي : ذبحُ أو نحرُ الحيوان المأكول اختياراً بالطريق المشروع, ولا يحل أكل شى منه إلا بالذكاة, والحكمة من ذلك إنما هي تطهير الحيوان, لأنه إذا أسيل دمُه فقد طهر ، (٢٥) وانحباس الدم في العروق يُفْسد اللحم ، ويحمل داخل الجسم العديد من المركبات النيتروجينية (اليوريا و حِمْض البول والأمونيا وثاني أكسيد الكربون) .

بل أمر الاسلام حين الذكاة بحُسْن التعامل مع الحيوان, والإحسان في ذبحه ، فقد قال رسول الله (: (إنَّ اللهَ كتبَ الإحسانَ على كل شيء, فإذا قتلتم فأحْسِنوا القِتْلة, وإذا ذبحتم فأحسنوا الذِّبحة, وليُرِحْ أحدُكم ذبيحتَه وليحدّ شفرتَه) (٢٦) .

وهنا حكمة في إراَحة الذبيحة وحدّ السكين ، هي ما قاله أحدُ الدارسين المختصين " إن إراحة الحيوان قبل الذبح أمر ضروري للحصول على لحم ذي طعم مستساغ, حيث يتحول الجلايكوجين الموجود في العضلات بعد ذبح الحيوان إلى حامض اللاكتيك, والذي يقوم بدوره بحفظ اللحم, وكذلك يعمل على تطرية اللحم, وفي حالة تعرّض الحيوان للإجهاد قبل الذبح فإنه سيؤدي إلى استنفاذ كمية الجلايكوجين ، ومن ثم التقليل من تكوّن حامض اللاكتيك ، فلا تتم عملية التطرية بالشكل المطلوب " (٢٧) .

المطلب الثاني
الأغذية المحرمة الخبيثة

بالنظر فيما حرم الله من الخبائث ، نجدها محصورةً في دائرة ضيقة حتى قال الله تعالى : ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ سورةَ الأنعام، الآية ١٤٥ .

وقال تعالى: ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخنْزير وَمَا أُهلَّ لغَيْر اللَّه به وَالْمُنْخَنقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَام ذَلكُمْ فسْقٌ. . . الآية﴾سورة المائدة، الآية٣.

ولقد أثبت العلم الحديث كثيراً من الحقائق حول هذه الأغذية المحرمة، وفيما يلي ذكر الأغذية المحرمة في القرآن الكريم وما فيها من إعجاز:

أولاً: الميتة:

وهي ما مات حتف أنفه سواء بمرض أو بغيره, وقد جاء تحريمها في قوله تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ﴾ سورة المائدة، الآية ٣. وقوله: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ﴾ سورة البقرة، الآية ١٧٣.

وهذه نصوص عامة، تحرّم أكل كل الميتة، إلا أنه جاءت نصوص أخرى تخصّص بعض الميتات، فاستثني من ذلك صيد البحر وميته كالسمك وغيره ﴿أُحلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْر وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَللسَّيَّارَة ﴾ سورة المائدة، الآية ٩٦. وقوله (حين سأله رجل فقال: يا رسول الله، إنّا نَركبُ البحرَ ونحملُ معنا القليلَ من الماء، فإن توضأنا عطشنا، أفنتوضأ منْ ماء البحر؟ فقال رسول الله (: (هو الطهورُ ماؤه الحل ميتَتُه) (٢٨).

وفي الصحيح الموقوف من حديث ابن عمر رضي الله عنهما عن قال: (أُحلّت لنا ميتتان ودمان: أما الميتتان فالسمك والجراد، وأما الدمان فالكبد والطحال) (٢٩). وقد كشف علم الميكروبات، أنه بموت الكائن تنمو الميكروبات وتنتقل الي أعضاء جسم الميتة, فتناول لحوم هذه الحيوانات يشكّل خطورة على صحة الإنسان, وميكروبات المرض المتواجدة في أجزاء الميتة تزيد من إفراز سمومها، ومن هنا جاءت أهمية التذكية الشرعية للكائن الحي.

ثانيا: الدم المسفوح:

ورد تحريمه بقوله تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ﴾ سورة المائدة الآية٣. لكن هذه الآية مطلقة، قيدتها آية الأنعام وهي قوله تعالى: ﴿ قُلْ لَا أَجِدُ في مَا أُوحيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعم يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا . . . ﴾ سورة الأنعام، الآية ١٤٥.

والدم المسفوح، المراق الذي يسيل من الحيوان نتيجة ذبحه أو جرحه، أما الدم القليل بعد الذبح بين ثنايا اللحم، فليس بمسفوح، ولا يمكن التحرز منه، وكذلك دم الكبد والطحال،

فقد استثنيا من حرمة الدم، بدليل خصّصهما، فأخرجهما من التحريم بقوله (: (أُحلت لنا ميتتان ودمان: أما الميتتان فالسمكُ والجرادُ، وأما الدمان فالكبدُ والطحالُ).

ويعتبر الدم المسفوح الذي حرم الإسلام تناوله, من أفضل البيئات لنمو الجراثيم, وهو السبيل الى انتقال مختلف الأمراض المكروبية و الفيروسية والسرطانية، ويؤدي تناول الدم إلى ارتفاع (اليوريا) في دم الإنسان، مما يؤثر على المخ، ويسبب الغيبوبة المفاجئة (٣٠).

إن التشريع حرّم الدم المسفوح بقوله تعالى: ﴿إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا﴾ سورة الأنعام، الآية ١٤٥.

ويكشف العلم عن حقائق تتعلق بتحريم تناول الدم غذاءً وهي:

أولاً: إن الدم يحوي مخلفات وفضلات سامة مستقذرة, إذ من وظائف الدم حمل مخلفات الجسم التي تنتج عن الفعل الهدمي في الأنسجة المختلفة.

ثانياً: من المقرر طبياً أن الدم يعد أصلح الأوساط لنمو الجراثيم.

ثالثاً: ليس الدم غذاءً بشرياً، لافتقاره إلى عناصر الغذاء الأساسية التي يحتاجها الإنسان (٣١).

ويقود ذلك إلى ما قررته الندوة الفقهية الطبية التاسعة، حول المواد المحرمة والنجسة في الغذاء والأدوية، حيث ذهبت إلى أن الأغذية التي يضاف إليها الدم المسفوح، كالنقانق المحشوة بالدم، والعصائد المدماة (البودنغ الأسود) (والهامبرغر المُدْمى), وأغذية الأطفال المحتوية على الدم. . . ، تعتبر طعاماً نجساً محرم الأكل، لاحتوائها على الدم المسفوح الذي لم تتحقق به الاستحالة (٣٢).

ثالثاً: الخنزير:

والخنزير حيوان قذر يعيش على الأوساخ والقاذورات, وإنما حُرّم لحمه بقوله تعالى: ﴿أَوْ لَحْمَ الْخِنْزِيرِ﴾ وذلك من باب إطلاق الجزء وإرادة الكل, فاللحم هو الأهم من الخنزير.

وثمة حَقَائق توصّل إليها العلم الحديث بشأن لحم الخنزير وهي ما يلي:

أولاً: يحتوي لحم الخنزير على الدودة الشريطية, ويؤدي نمو بويضات هذه الدودة في جسم الإنسان، إلى أمراض خطيرة، لها تأثيرها على الدماغ إذا ما نَمَت فيه, وعلى القلب إذا ما نمت في منطقته.

ويحتوي لحم الخنزير على أنواع أخرى من الديدان، مثل دودة التريكانيلا الشعرية

الحلزونية، المقاومة للطبخ، والتي تؤدي الى الإصابة بالشلل والطفح الجلدي, إن الدودة الشريطية الوحيدة والدودة الشعرية الحلزنية يُعتبر أكل لحم الخنزير العامل الأساسي في الإصابة بهما (٣٣).

ثانياً: إن لحم الخنزير يحتوي على أكبر نسبة من الدهن الحيواني، المؤلف من الحوامض الدهنية، المشبعة الضارة جداً, ويحتوي على مادة الكلوسترول الدهنية وزيادتها في جسم الإنسان يسبب تصلب الشرايين, واحتشاء عضلة القلب, ويسبب لحم الخنزير ودهنه في انتشار سرطان القولون والمستقيم والبروستاتا . .

كما يتسبب في قرحة المعدة والتهابات الرئة الميكروبية (٣٤).

ويكفي في بيان علة تحريم الخنزير ما جاء في قول الله تعالى في وصفه بأنه (رِجْس).

رابعاً: المنخنقة والموقوذة والمتردية والنطيحة:

وهي الحيوانات التي تموت خنقاً أو وقذاً, أو ترديّا من عل، أو نطحاً، ولا تُذكّى الذكاة الشرعية, ما يؤدي إلى انحباس الدم في العروق، ليشكل بذلك الوسط الذي تتكاثر فيه الجراثيم, هذه الحيوانات حرّم الإسلام أكلها فقال تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ﴾ إلى قوله تعالى: ﴿وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ﴾ سورة المائدة، الآيَةَ ٤.

خامساً: الجلّالة:

وهي التي تأكل العذر من الإبل والبقر والغنم والدجاج . . . وغيرها, حتى يتغير ريحها.

وقد جاء النهي عن لحم الجلالة ولبنها في أحاديث: روى ابن عمر رضي الله عنهما قال: (نهى رسول الله (عن أكل الجلّالة وألْبانها) وكذلك فيما رواه ابن عباس أن النبي ((نهى عن المجثّمة ولبن الجلالة . . .) (٣٥) ولا بد من عَلْف الحيوانات بالطاهر من العَلَف ليطيب لحمُها، فإذا غُذّيت هذه الحيوانات على النجاسة فلا بد من حبسها حتى تصل الى درجة النقاء ليطيب أكلها (٣٦).

ويلحق بذلك عملية علْف الحيوانات المأكولة بالنجاسات بتقديم خلطات نجسة ضارة، الأمر الذي يُفسد طعمها ويورث المرض لآكليها، ومن ذلك ما عُرف مؤخراً بمرض جنون البقر الناشئ عن إطعام البقر خلطة عظام الحيوانات وروثها.

ومن ذلك التربية الخاطئه للدجاج، فبعد أن كان الدجاج يتغذى على الحبوب، أصبح

يربي على خلطة مركبة من الدم وغيره، لكي يسمن في أقل وقت، ومعلوم أن المواد البروتينية تتحول في جسم هذه الطيور الى حامض البوليك، الأمر الذي يؤدي الى مخاطر على صحة الإنسان.

وفي الآونة الأخيرة، انتشر مرض خطير بات يهدد بالموت ملايين البشر في الصين وفيتنام وأقطار آسيا، هو ما عرف بانفلونزا الطيور، والذي مصدره سوء تغذية الدجاج، والخلطات التي يسعى مربو الدجاج فيها إلى تسمينٍ سريعٍ وربحٍ وفيرٍ.

المطلب الثالث

الأغذية الطيبة الحلال ٤الجودة العالية٤

ومما حرص عليه الإسلام في أُسس التغذية التي أرساها، تغذيةُ الإنسان على المأكولات ذات القيمة الغذائية العالية، ليتحقق بذلك البناء القوي للإنسان فرداً ومجتمعاً، ومن خلال ذلك تكون العبودية الحقة لله في الأرض، فالمؤمن القوي أحب إلى الله من المؤمن الضعيف.

ونظرة في ضوء القرآن والسنة المشرّفة، تجتمع لنا قائمة من الأغذية عالية الجودة، غنية فيما تحويه من عناصر غذائية، بل لعظم القيم الغذائية لهذه المطعومات فقد ذكرها الله تعالى في كتابه وأقسم ببعضها، وتأمل معي قوله تعالى فيما أعدّه لأهل الجنة من هذه الأغذية قال تعالى: ﴿وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾ سورة الواقعة، الآية ٢١. وقال: ﴿وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾ سورة الطور، الآية ٢٢، وتعقيباً على هاتين الآيتين أقول: لاشكَ أنَ البروتينَ الحيواني يعتبر غذاءً عالي الجودة، فجميع ما في اللحم من البروتين قابل للامتصاص في الدورة الدموية، ولقد جعل الله تعالى البروتين الحيواني في المرتبة العالية، حين المقارنة بينه وبين البقوليات، فقد قال معاتباً بني إسرائيل: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ... ﴾ سورة البقرة الآية ٦١، ويقصد بالذي هو خير، المنَ والسلوى.

وقد تقرر علمياً أن أسهل أنواع اللحوم هضماً صدر الطيور، ويليها الأسماك ولحم الضأن ولحم البقر (٣٧).

والفاكهة بأصنافها تعد مصدراً غنياً بالعناصر والفيتامينات التي يحتاجها جسم الإنسان، وفي القرآن تعظيم لبعض أصناف الفاكهة وبيان لقيمتها، ومن هذه الفواكه:

أولاً: فاكهة التين:

أقسم الله بهذه الفاكهة قائلاً ﴿وَالتِّين . . . ﴾ ولا يقسم الله تعالى إلا بما كان عظيماً من مخلوقاته، ويمتاز التين بارتفاع نسبة المواد الغذائية والفيتامينات وتكيزها، وهو ثمرة قلوية تزيل حموضة الجسم التي تعتبر منشأً للأمراض، كما يفيد في منع الإمساك، وضغط الدم المنخفض وقرحة المعدة . . . وغير ذلك (٣٨).

ثانياً: التمر والرطب والبلح:

أعطى القرآن لهذه الفاكهة قيمة غذائية عالية، خاصة للمرأة في حملها ونفاسها، وهو ما نقرؤه في أمر الله تعالى مريم بأكل الرطب في قوله تعالى: ﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا, فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾ سورة مريم، الآيات ٢٣-٢٦.

وثبت أن رسول الله (أكل التمر بالزبد، وأكله بالخبز، وأكله منفرداً، وكم من الصناعات الغذائية المعاصرة يدخلها التمر، وكم في التمر من البركة، وقد أثبت العلم ما يحويه التمر من العناصر الغذائية، وفي مجال الطب الحديث إليك الحقائق التالية عن التمر:

إن أنجح علاج للإمساك إنما هو بالتمر، فهذه إحدى أشهر المجلات الأمريكية في ميدان التغذية(Journal The American dietetic Association) فيها دعاية لمعالجة الإمساك بتمور كاليفورينا، ومن ثم فإن أفضل طريقة لتجنب البواسير هي تجنب الامساك.

إن التمر غني بالالياف فكل ١٠٠غم من التمر يحوى ٨,٥ غم من الألياف، هذه الألياف تفيد في العلاج، والوقاية من السمنة وحصيات المرارة والتهاب القولون التشنجي ومرض السكر، وارتفاع ضغط الدم المتسبب في السكتة الدماغية وجلطة القلب.

إن ١٠٠غم من التمر، يعطي خُمس حاجة الجسم اليومية من المغنيسيوم الذي يؤدي نقصه في الجسم إلى اضطراب في نبض القلب، كما يحتوي ١٠٠غم من التمر على ما يقارب نصف الحد الأدنى من حاجة الجسم للبوتاسيوم يومياً، وتناول ١٠٠غم من التمر يعطي سدس الحاجة اليوميه للجسم (٣٩).

ومأكولات أخرى ذات جودة عالية:

ثالثا :عسل النحل:

إن عسل النحل من أجود الأغذية وأعلاها قيمة غذائية، هو " غذاء من الأغذية، ودواء من الأدوية، وحلو من الحلوى، وطلاء من الأطلية، ومُفرح من المُفرحات، فما خلق الله

للناس في معناه أفضل منه ولا مثله ولا قريباً منه . . . " (٤٠).

وفي قيمة العسل اعتبره القرآن آية من الآيات التي تستحق النظر، للدلالة على بديع صنع الله حين قال: ﴿وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ . . .﴾ إلى قوله ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ سورة النحل، الآيات ٦٨– ٦٩.

وفي وصف الجنة قال: ﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ ءَاسِنٍ . . .﴾ إلى قوله: ﴿وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى﴾ سورة محمد، الآية ١٥.

ويتكون غذاء العسل من السكريات، وأحماض أمينية وبروتينيات وفيتامينات ودهنيات، فهو غذاء عظيم ودواء (٤١).

رابعاً: الزيتون:

تكرر ذكر الزيتون في القرآن ست مرات، فهو غذاء وشفاء، قال الله تعالى: ﴿يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ سورة النحل، الآية ١١.

وأقسم الله تعالى بالزيتون قائلاً: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ﴾ وفي الحديث قال: (كُلُوا الزيتَ وادَّهنوا به فإنَّه من شَجَرة مُباركَة) (٤٢).

ويمتاز زيت الزيتون بأنه لا يُرسِّب المواد الدهنية على جدار الشرايين، والتي تسمى الكولسترول.

ولقد أظهرت الدراسات والتجارب، التأثيرات المفيدة لزيت الزيتون في أمراض شرايين القلب، وهناك دراسات حديثه تشير الى فوائد زيت الزيتون في مرض السكر.

وأظهرت الدراسات أن مستوى الكولسترول وضغط الدم والسكر في الدم كان أقل عند أولئك الذين كانوا يكثرون من تناول زيت الزيتون (٤٣).

خامساً: اللبن ومشتقاته:

إن اللبن غذاءٌ ذو قيمة عالية أشار اليه النص القرآني وعدّه آية من آيات الله تعالى في التغذية، فقال: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ سورة النحل، الآية ٦٦. ويعتبر اللبن أكمل المواد الغذائية لاحتوائه على

نسبة معقولة من البروتينات والدهنيات والمعادن وبعض الفيتامينات، لذا جعله الله الغذاء الوحيد للطفل (٤٤).

وقد أثبت العلم أن اللبن يكون في الحيوان في حالة وسط بين حالة الدم، وهو الغذاء المختمر المهضوم الذي لم يصل بعد الى حالة الدم، وبين انتهاء هضمه وتحويله إلى دم، ومع ذلك هو سائغ للشاربين بداية من الطفل وحتى الشيخ العجوز (٤٥).

وأكد الرسول (على قيمته الغذائية فيما أخرجه الترمذي، عن رسول الله (قال: (ليس شيء يُجزي مِنَ الطّعام والشرابِ غير اللبن).

قال الترمذي: هذا حديث حسن (٤٦).

سادساً: السمك:

يعتبر السمك من أعظم الأغذية ذات القيمة الغنية بالغذاء تَبيّن فضلُه بقوله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذي سَخَّرَ البَحْرَ لِتَأْكُلوا مِنْهُ لَحَماً طَرِياً﴾ سورة النحل، الآية ١٤.

إنه الغذاء الغني بالمواد البروتينية والفوسفورية اللازم لبناء الخلايا الحية ونشاطها في الجسم.

وفيه اليود الذي يفيد في تنشيط الغدة الدرقية (٤٧).

وقد أكدت أحدث الدراسات أن السمك يساعد على الوقاية من الإضطراب.

ولأهمية السمك وعظَم قيمته الغذائية جعل الله أول طعام يأكله أهل الجنة (زيادة كبد الحوت)، (٤٨) وكبد الحوت فيه كمية من المواد الغذائية، من أهمها فيتامين (أ) والمشتقات التي تنتج عنه (٥٠).

سابعاً: اليقطين أو الدباء والقرع:

وهذا الغذاء من أغذية الناقهين، ورد ذكره في القرآن الكريم فإن نبي الله يونس عليه السلام بعد أن خرج من بطن الحوت، وهو في حال إعياء وتعب بعد الشدة والكرب، غذّاه الله تعالى بهذا الغذاء فقال تعالى: ﴿وأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةَ مِنْ يَقَطِين﴾ سورة الصافات، الآية ١٤٦.

وكان رسول الله (يتتبع الدباء من حوالى الصحفة، قال أنس: (فَلَم أَزَلْ أحبّ الدّباء مِن ذلك اليوم). (٥١).

هذه نماذج من الأغذيه ذات الجودة العالية التي وردت في الكتاب والسّنة، وينبه القرآن

بصورة عامة، على القاعدة الصحيحة العامة في الغذاء بقوله: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ سورة الأعراف، الآية ١٧٥.

وهذه القاعدة يلتزم بها المكلّف في مطعوماته ومشروباته، مع الاعتقاد بأن الله ما أحل الطيب إلا لمنفعة الإنسان، وصحة بدنه وروحه، ولا حرّم الخبيث إلا حفاظاً على صحة الإنسان وسلامة بدنه وروحه.

المطلب الرابع

الغذاء والتغذية في الطب النبوي

لا يزال العلم يكشف عن إعجاز خطاب الوحي, سواء الوحي المتلو المتمثل بالقرآن، أو غير المتلو المتمثل بالأحاديث والهدي النبوي.

لقد بُعث رسول الله (هادياً ومبشراً ونذيراً، ومعلماً ومربياً وطبيباً، خبيراً بطب القلوب والأبدان.

إن العلم الحديث لا يفتأ يصل الى نتائج مدهشة حين يكشف أسرار الطب النبوي، وفي هذا الاطار ومن خلال استعراضنا للغذاء والتغذية في السنة النبوية، تبين لنا أن الطعام في ضوء الطب النبوي يعدّ " غذاء ودواء "، وعندما نستعرض طعام النبي ﷺ نجد نماذج منه تدل على معرفة دقيقة لماهية العناصر الغذائية، ما يمكن وصفه بالإعجاز العلمي في طعام النبي ﷺ.

* نجده يشرب العسل ممزوجا بالماء على الريق (٥٢) والعسل – كما أشرت سابقاً– غذاء للأصحاء، ودواء للمرضى لما يحويه من عناصر عديدة مفيدة، وتأمل طريقة شربه له، حين يمزجه بالماء لتتحلل جزيئات العسل، ويتحول الكأس كله الى كأس من العسل، فيسهل هضمه وامتصاصه ووصوله الى الدم والأنسجة في وقت قصير(٥٣).

* " وكان رسول الله (يأتدم الخبز والثريد باللحم، ويحب الفاكهة، ولا يأكل الطبيخ البائت، ولم يكن يلتزم بنوع واحد من الغذاء " (٥٤).

إذن، نخلص إلى أن غذاء رسول الله (في منظور الطب شاملٌ للعناصر الضرورية، كالبروتينات، والدهنيات، والنشويات، والفيتامينات، والمعادن.

* وكان رسول الله (يؤكد على أنواع خاصة مما جرت عليه عادة أهل بلده من الغذاء لأهميتها مثل: اللبن، والتمر، والفاكهة، واللحم (٥٥).

واللحوم على اختلاف أنواعها غنية بالبروتينات الحيوانية عالية الجودة، وغنية بالأحماض الأمينية الضرورية، كما أنها مصدر هام للبروتينات التي تلعب دوراً رئيساً في بناء أنسجة الجسم، وتعويض التالف منها.

وتتضح القيمة الغذائية للحوم في قوله (: (اللّحم سيدُ طعامِ أهل الدُنيا والآخرة)(٥٦).

أما التمر والبلح، فتقدم الحديث عن احتوائها على نسبة عالَية من السكريات، ووجود المواد المعدنية والألياف فيها.

وأما الفواكه والخضار، فهي تحتوي على فيتامينات هامة، ومعادن ضرورية ومواد سكرية ونشوية، كلها تؤثر في حيوية الجسم وقوته وحمايته من الأمراض.

* ومن هدي رسول الله (في الفواكه ما قاله ابن القيم : (وكان يأكل من فاكهة بلده عند مجيئها ولا يحتمي منها، وهذا من أسباب حفظ الصحة، فإن الله جعل في كل بلد من الفاكهة ما ينتفع به أهلها في وقته، فيكون تناوله من أسباب صحتهم وعافيتهم ويغني عن كثير من الأدوية) (٥٧).

* وثبت عنه (في ذلك: (أن أبا الهيثم ابن التيهان لما ضافه النبي (وأبو بكر وعمر رضي الله عنهما جاءهم بعذق -وهو النخلة كالعنقود من العنب- فقال له: هلا انتقيت لنا من رُطَبه؟ فقال: أحببت أن تَنْتقوا من بُسْره ورُطَبه) (٥٨)، وفي هذا دلالة على تناول رسول الله (فاكهة بلده في أوان نزولها.

إن اشتمال السنّة على أسماء أطعمة كثيرة، إنما يدل على اهتمام الطب النبوي بالأُسس الصحية للغذاء .

* " ولقد وجدنا عناية رسول الله (بالغذاء، من حيث أفضل الوسائل لإعداده، وطريقة الجلوس إليه، وعدم النوم بعد الأكل مباشرة، وعدم الشرب أثناء الأكل، أو عقبه مباشرة لأن ذلك يُسبب عسر الهضم " (٥٩).

* وعُني رسول الله (بغذاء المريض(٦٠)، فحرص على عدم إجبار المريض على الأكل، وأن يُقدّم له ما كان سهل الهضم كالحساء، أو اللبن. . . وغيرها من الأغذية الخفيفة، ومن أمثلة ذلك " التلبينة "، وهي الحساء الرقيق من دقيق الشعير بنخالته، وربما جعل فيها عسل، وسمّيت به تشبيهاً باللبن لبياضها ورقتها(٦١)، وكان يصفها إذا قيل إن فلاناً وَجِعٌ لا يَطْعم الطعام ويقول: (عليكم بالتلْبِينَة فاحْسُوه إياها) (٦٢) ويقول: (التلبينةُ مجمّةٌ لفؤادِ المريض) (٦٣) أي مريحةٌ لقلبه.

* ومن غذاء رسول الله (الذي يُعدّ دواءً في حد ذاته ، حرصه على أكل الخبز بنخالته ، وقد جاء في الصحيح عن سهل بن سعد قال(ما رأيتُ رسول الله أكل النّقِيّ – أي الخبز الأبيض الخالي من نخالته– حتى قبضه الله) (٦٤) ولقد أكدت الأبحاث الحديثة فوائد عظيمة للخبز الأسمر ، وأصبحت النخالة وصفةً طبيةً يصفها الأطباء للمرضى الذين يشكون الأمساك وتشنّج القولون ، بل وصارت النخالة تباع في الصيدليات في أمريكا وأوروبا (٦٥) .

ومما تقدم نخلص إلى:

أن الإسلام دين تتفق مبادؤه وحقائقه مع العلم الحديث وما يكشف عنه كل يوم من حقائق وأسرار . ولما كان الإسلام الدين الذي ارتضاه الله للإنسان فإنه – بلا شك– يحفل بما يصلحه في بدنه وروحه ويجنّبه أي خلل أو اضطراب .

ومسألة " الغذاء والتغذية " من المسائل التي حظيت من التشريع الإسلامي باهتمام عظيم إذ ربطها بالتصور والعبادة والتحليل والتحريم والسلوك ، ووضع لها تنظيمها ، وأرسى لها الأسس والقواعد الصحيحة حرصاً على صحة الإنسان ، وسجل بذلك سبقاً .

وهذا الدين ، من خلال تشريعاته الربانية ، تكفل بأمن الإنسان عامة ، وبأمنه الغذائي على وجه الخصوص .

وقد اتضح من خلال " إباحة الطيبات وتحريم الخبائث " تحقيقاً لأمن هذا الكائن الذي كرّمه الله ، فما من طيب إلا وفيه النفع ، وما من خبيث حرمه الشارع إلا وفيه الضرر المحض .

وبالتأمل في غذاء الرسول (وُجد أن له المزايا الآتية :

١ . إنه غذاء ذو جوده عالية . ٢ . إنه غذاء طازج نظيف . ٣ . إن اختياره للأغذية يحمل دلالة ، هي المعرفة الدقيقة لماهية العناصر الغذائية ٤– التداوي بالغذاء .

إن البشرية اليوم تعاني من انتشار أمراض فتاكة ، يصح أن نسميها أمراض التغذية الخاطئة التي لا تلتزم بما شرعه الإسلام ، ومن هذه الأمراض ، أمراض السرطان ، والقلب ، والسكري ، وتصلب الشرايين ، والإمساك ، والقرحة والسارس ، وجنون البقر ، وانفلونزا الدجاج . . .

نسأل الله تعالى أن تثوب البشرية إلى رشدها ، وتهتدي إلى ما شرع الإسلام من أسس ومبادئ وقواعد نافعة صحيحه بشأن غذاء الإنسان ، تُحقق له الخير والأمن والسلام ، وتجنبه المخاطر والشرور والأضرار .

الخاتمة

وأخيراً نختم بالنقاط الآتية :

- لقد عُنيَ الإسلام بغذاء الإنسان وتغذيته، فربط ذلك بمفهوم العبادة الواسع، وسن التشريعات التي تنظم مسألة الغذاء والتغذية خير تنظيم .
- إن الإسلام الحنيف وضع أسس التغذية كالاعتدال، والتوازن، وعدم الإسراف، والتنوع في الغذاء، وتنظيم وجباته، والمباعدة بينها، تفادياً للتخمة وما تؤدي إلى إليه من أمراض .
- وحرصاً من الإسلام على توفير السعادة للإنسان، فقد سعى إلى توفير الأمن الغذائي، من خلال تحقيق الكفاية الغذائية للفرد والمجتمع .
- إن الشريعة الإسلامية أحلّت كل طيب مفيد، وحرّمت كل خبيث مضر، والسبب يعود في تحريم الخبث إنما هو خبث الخبيث، حماية للإنسان، وصيانة له، لئلا يكتسب صفة الخبث في طبعه وروحه .
- إن الذكاة الشرعية تطيّب الحيوان المذكّى، وتخلصه من الدم الخبيث، وتسهم في حفظ اللحم وتطريته .
- إن الإسلام في تشريعه في الغذاء الحلال رغب في الأغذية ذات الجودة العالية من خلال كثير من الأصناف التي ورد ذكرها في الكتاب والسنة .
- لقد سبق الإسلام في تشريعاته إلى الطب الوقائي وحفظ الصحة العامة .
- إن غذاء النبي (هو أمْثَلُ غذاء، وجدير بمراكز الدراسات والبحث العلمي في مجال الصحة والتغذية إجراء مزيد من البحث للإفادة من هَدْي النبي (في الغذاء .

المصادر والمراجع

١ . المسند الصحيح، الإمام مسلم بن الحجاج، باب الترغيب في الصدقة قبل أن يوجد مَنْ يَقبلها، ص٨٣٨، كتاب الزكاة، رقم (٦٥) وفيه (إن الله طيب لا يقبل إلا طيباً . . .)، (إن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين . . . ثم ذكر الرجل).

٢ . السنن، ابن ماجة، القزويني، كتاب التجارات، باب ما يُرجى في كيل الطعام من البركة، ص٢٦١٠ . رقم (٢٢٣١) من حديث عبد الله بن بسر مرفوعاً وقال البوصيري: إسناده صحيح ورجاله ثقات، وأخرجه أحمد في مسنده (١٣١ : ٤ , ٤١٤ : ٥).

٣ . صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب فضيلة المواساة في الطعام القليل (ص١٠٤٦)، الأرقام (١٧٩ , ١٨٠)، والترمذي في الأطعمة باب طعام الواحد يكفي الإثنين (ص١٨٣٦) رقم (١٨٢٠) وابن ماجه في الأطعمة باب طعام الواحد يكفي الإثنين (٢٦٧٤) رقم (٣٢٥٤) وأحمد (٤٠٧ : ٢).

٤ . سيد قطب، في ظلال القرآن، (٤٧١ : ٨).

٥ . الجامع الصحيح، الترمذي، أبو عيسى، في الزهد، باب ما جاء في كراهة كثرة الأكل (ص١٨٩٠) رقم الحديث ٢٣٨٠، وقال: حسن صحيح.

٦ . هذا الحديث يروى عن بعض الوفود التي وفدت إلى رسول الله(وسنده ضعيف كما قال الشيخ ابن باز رحمه الله في مجموع فتاواه (٤/ ١٢٢). وقال الشيخ عبد العزيز السدحان "فتشت عنه كثيراً وسألت عنه كثيراً فلم أظفر بشيء غير ما ذكره الشيخ عبد العزيز بن باز.

٧ . ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبي بكر، زاد المعاد في خير هدي العباد، تحقيق شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، ج٤/ ص١٨، "الطب النبوي " ٨.

٨ . الشريف عدنان، علم الطب القراني ص٢١٠، بيروت، لبنان، دار العلم للملايين، ١٩٩٥.

٩ . ابن كثير، تفسير القرآن العظيم (٣/ ٤٠٢) طبعة الشعب.

١٠ . ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر، زاد المعاد، الطب النبوي ٤/ ١٩٥.

١١ . السخاوي، المقاصد الحسنة، ٢٠٨ وعزاه لأبي نعيم في الطب النبوي، وانظر الديلمي عن ابن عباس (٦٣٠٩).

١٢ . مالك، الموطأ، كتاب صفة النبي (، باب ما جاء في أكل اللحم، (٢/ ٩٣٥) رقم الحديث (٣٦).

١٣ . النسيمي، محمود ناظم، الطب النبوي والعلم الحديث، مؤسس الرسالة، ٢٥٨/ ١.

١٤ . ابن القيم، زاد المعاد، الطب النبوي، ٤ : ١٩٨، مؤسسة الرسالة.

١٥ . مسلم رقم (٢٠٦٤) وأبو داود في الأطعمة باب كراهية ذم الطعام (ص١٥٠١) رقم (٣٧٦٣) والترمذي في البر والصلة باب ما جاء في ترك العيب للنعمة (ص١٨٥٥) رقم (٢٠٣١) وقال: حسن صحيح وابن ماجة في الأطعمة باب النهي أن يعاب الطعام (ص٢٦٧٤) رقم(٣٢٥٩).

١٦ . أخرجه الترمذي، باب في صفة القيامة والرقائق والورع رقم (٣٧) الجزء (٤) ص(٦٤٩) حديث رقم (٢٤٧٨) وقال في نسخة: غريب، وفي نسخة أخرى حسن غريب من هذا الوجه وفي الباب عن أبي جحيفة.

١٧ . ابن القيم، زاد المعاد، الطب النبوي، ٤ :١٨ .
١٨ . الترمذي، في الزهد، باب في الوصف من حيزت له الدنيا ص١٨٨٧، رقم (٢٣٤٦) وقال: حسن غريب، وابن ماجة في الزهد باب القناعة ص٢٧٢٩، رقم (٤١٤١)، والبخاري في الأدب المفرد (٣٠٠)
١٩ . مسلم في المساقاة، باب فضل الغرس والزرع ص٩٤٨، رقم الحديث (١٠) .
٢٠ . ابن حنبل، أحمد، المسند ٣، ١٨٤، ١٩١، وسند الحديث صحيح ورواته ثقات على شرط الشيخين، انظر مسند أحمد تحقيق الأرناؤوط حديث رقم (١٢٩٠٢) .
٢١ . البخاري، الجامع الصحيح، كتاب البيوع، باب كسب الرجل وعمله بيده ص١٦٢ . رقم (٢٠٧٢) .
٢٢ . الشاطبي إبراهيم بن موسى اللخمي، الموافقات في أصول الشريعة في ص٨ .
٢٣ . ابن القيم، زار المعاد في هدي خير العباد، الطب النبوي ١٥٦ : ٤ .
٢٤ . البار، محمد علي، الخمر بين الفقه والطب، ص٢٦- ص٢٧ .
٢٥ . أبو سريع، محمد عبد الهادي، أحكام الأطعمة والذبائح في الفقه الإسلامي (ط٢) دار الجيل ص١٤٧- ص١٤٨ .
٢٦ . مسلم، المسند الصحيح، كتاب الصيد والذبائح، باب الأمر بإحسان الذبح والقتل ص١٠٢٧، رقم (٥٧) . س
٢٧ . فارس، معز الإسلام، الغذاء والتغذية في الإسلام ص٧ .
٢٨ . أخرجه أبو داود في الطهارة باب الوضوء بماء البحر رقم (٨٣) والنسائي في المياه باب الوضوء بماء البحر (٣٣٢) . ومالك في الصيد باب ما جاء في صيد البحر حديث رقم (١٠٥٨) وابن حبان في صحيحه في الطهارة باب المياه حديث رقم (١٢٤٣)، والحديث صححه الألباني في صحيح ابن ماجة رقم (٣١١) وصحيح الترمذي (٥٩) وكذلك صححه شعيب الأرناؤوط .
٢٩ . أحمد في مسنده (٩٧ : ٢)، والبيهقي في السنن الكبرى (١ : ٢٥٤، ٩ : ٢٥٧) وابن ماجة رقم (٣٣١٤) و (٣٢١٨)، وفي أسناده الرواية المرفوعة عبد الرحمن بن زيد ضعّفه الإمام أحمد، قال الصنعاني في سبل السلام (١/ ٢٧-٢٩): وصحّ أنه موقوف كما قال أبو زرعة وأبو حاتم، وإذا ثبت أنه موقوف فله حكم المرفوع، لأن قول الصحابة: أُحل لنا كذا وحُرم علينا كذا مثل قوله: أمرنا ونهينا فيتم به الاحتجاج . (سبل السلام تحقيق حازم القاضي) وممن صحح وقفه الدارقطني في العلل، وصاحب التنقيح انظر نصب الراية للزيلعي (٤/ ٢٠١) .
٣٠ . النسيمي، محمود ناظم، الطب النبوي والعلم الحديث (٢٦١ : ٢)، وانظر الغذاء والتغذية في الاسلام لمعز الاسلام عزت فارس (ص١٠) .
٣١ . الطب النبوي والعلم الحديث (٢ : ٢٥٩-٢٦٣) .
٣٢ . الندوة الفقهية التاسعة انظر www.islamiset.com .
٣٣ . الطب النبوي والعلم الحديث ح٢ ص٢٧١ - ٢٧٨
٣٤ . الغذاء والتغذية في الإسلام، فارس، معز الإسلام عزت ص١٠- ص١١ .

٣٥ . أخرجه الترمذي، باب ما جاء في أكل لحوم الجلّالة وألبانها ج٤، ص٢٧٠ . رقم(١٨٢٤) عن ابن عمر مرفوعاً، وقال: حسن غريب، ورقم (١٨٢٥) عن ابن عباس مرفوعاً، وقال: هذا حديث حسن صحيح .

. والمجثمة: الحيوان الذي يصبر لاصقاً بالأرض ويُرْمى عليه حتى الموت، النهايه في غريب الحديث ج١ ، ص ٢٣٩ .

٣٦ أحكام الأطعمة والذبائح ٧٢-٧٥ .

٣٧ . أرناؤوط، محمد السيد، صحتك في الغذاء، طعام الإنسان وشرابه بين الطب والقرآن والسنة، دار المنار جدة، ص٣٨-٥٣ .

٣٨ . المصدر السابق، ص٤٧ .

٣٩ . باشا حسان، الأسودان: التمر . . . والماء بين القرآن والسنة، دار المنار جدة، ٣٨-٥٣ .

٤٠ . ابن القيم، زاد المعاد، الطب النبوي، (ج٤ : ٣٤) .

٤١ . علي فريد محمد، عسل النحل والطب الحديث. وانظر أيضاً الأرناؤوط، محمد السيد، صحتك في الغذاء، (٧٩ -١١١) .

٤٢ . ابن ماجة في السنن في الأطعمة باب الزيت، ص٢٦٧٧، رقم (٣٣٢٠). ٤٣ . وانظر صحيح الجامع الصغير للألباني رقم (٤٤٩٨) .

٤٤ . باشا، حسان، زيت الزيتون بين الطب والقرآن، دار المنار، جده ص٦٤- ص٦٥ .

٤٥ . الكيلاني، نجيب، مقال بعنوان، في رحاب الطب، مجلة المسلم المعاصر، العدد (٢٣) .

٤٦ . الأرناؤوط، محمد السيد، صحتك في الغذاء ص٢٢ .

٤٧ . الترمذي في الدعوات باب ما يقول إذا أكل طعاماً، ص٢٠٠٧، رقم الحديث (٣٤٥٥) قال أبو عيسى: هذا حديث حسن .

٤٨ . الأناؤوط، محمد السيد، صحتك في الغذاء ص٣٠-٣١ .

٤٩ . البخاري، الصحيح، كتاب أحاديث الأنبياء، باب خلق آدم وذريته ص٢٦٨، رقم الحديث (٣٣٢٩) .

٥٠ . الأرناؤوط، صحتك في الغذاء ص٣٠- ٣١ .

٥١ . البخاري، الصحيح في الأطعمة، باب المرق، ص٤٦٩، رقم (٥٤٣٦). وأخرجه مسلم، في الأشربة باب جواز أكل المرق واستحباب أكل اليقطين ص١٠٤٢، رقم ١٤٤ .

٥٢ . ابن القيم، زاد المعاد " الطب النبوي " ج٤، ص٣٤ .

٥٣ . مقابلة في فضائية الجزيرة مع أ . د عبد الباسط سيد متخصص في العلاج بالطب النبوي، وأستاذ الفيزياء الحيوية، ورئيس قسم الكيمياء الحيوية سابقاً بالمركز القومي للأبحاث، المقابلة بتاريخ (١٤/ ٨/ ٢٠٠٣) .

٥٤ . ابن القيم، زاد المعاد، ج٤ص٢٢٣ .

٥٥ . المصدر السابق ج٤ : ص٢١٧ .

٥٦ . ابن ماجة، في الأطعمة، باب اللحم، ص٢٦٧٧، رقم الحديث(٣٣٠٥). ٥٧ . ابن القيم ، زاد

المعاد، الطب النبوي، ج٤ : ص٢٢٠ .
٥٨ . أخرجه الترمذي في الزهد باب ما جاء في معيشة أصحاب النبي (ص١٨٨٩ رقم (٢٣٦٩) وقال : حسن صحيح غريب .
٥٩ . الكيلاني، نجيب، في رحاب الطب، مقال في مجلة المسلم المعاصر، العدد رقم (٢٣) وانظر، فصل (في هديه صلى الله عليه وسلم في هيئة الجلوس للأكل وما بعده من الفصول) في الطب النبوي من زاد المعاد (ج,٤ ص٢٢٠-٢٣٧) .
٦٠ . ابن القيم، في الطب النبوي، انظر الفصل الخاص بذلك (٩٠ : ٤-٩٤) .
٦١ . ابن الأثير، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري، النهاية في غريب الحديث ج٤ ، ص٢٢٩ ، وأنظر أيضاً الطب النبوي لابن القيم ج٤ ، ص١٢٠ .
٦٢ . أحمد، المسند، ج٦ : ص٧٩ .
٦٣ . البخاري، في الأطعمة، باب التلبينة (ص٤٦٧) رقم(٥٤١٧)، ومسلم في السلام باب التلبينة مجمّة لفؤاد المريض ص١٠٧٠ ، رقم٩٠ .
٦٤ . البخاري، الأطعمة، باب النفخ في الشعير ص٤٦٧ ، رقم (٥٤١٠). ٦٥ . باشا، حسان، الإمساك، دار المنار، جدة، ص٥١ .